

TAEKWONDO – Abwärmprogramm für USI-Linz

Aufstellung wie zu Beginn

6-wöchige Spezialübung zur Kräftigung usw.

Kommando: charyot – jungli undong

Übung 01.a) Hampelmann (im 2er Takt) dabei bis yoll zählen (immer langsamer werden!)

Übung 02.a) charyot-Stellung – Hände im Nacken verschränken und nun mit verschränkten Händen Arme über Kopf strecken, dabei auf Zehenballen stellen, bis yodul im 2er Takt zählen

Übung 03.a) nach links drehen; Ausfallschritt; Hüfte zur Ferse ziehen (hinteres Bein im Knie gestreckt) 3x bis yoll zählen

Übung 03.b) Fersensitz auf die rechte Ferse; linkes Bein im Knie gestreckt, Hüfte fallen lassen, Fuß und Zehen aufstellen, Rücken gerade, Blick nach oben, rechte Hand hält linken Fuß; mit der Brust so weit wie möglich zum Oberschenkel des gestreckten Beines kommen (optimal, wenn beide Ellbogen neben dem Knie den Boden berühren) 3x bis yoll zählen

Übung 03.c) wie Ü3.a) nur nach rechts

Übung 03.d) wie Ü3.b) nur andere Seite

dann

mittlere Grätschstellung, Füße leicht nach innen drehen, Zehen aufstellen

Übung 04.a) nun mit geradem Rücken mit der rechten Hand zum linken Fuß (Fingerspitzen berühren Zehen) dann Unterarm am Boden auflegen, um das Körpergewicht damit abzustützen und nun Brust zum Oberschenkel ziehen; dabei 3x bis yoll zählen, dann andere Seite wiederholen

Übung 04.b) nun Körpergewicht in der Grätschstellung mit den Händen am Boden abstützen, Beine im Knie gestreckt, Füße leicht nach innen drehen, Zehen aufstellen, und jetzt so weit wie möglich in die Grätsche gleiten, dabei 3x bis yoll zählen

dann

aus dieser max. Grätsche (ohne Verdrehen der Hüfte) in den Grätschsitz zurück gleiten

Übung 05.a) nun im Grätschsitz Oberkörper nach links drehen und mit beiden Händen den linken Fuß umfassen, und mit geradem Rücken und Blick nach oben, die Brust zum Oberschenkel ziehen, dabei 3x bis yoll zählen
andere Seite wiederholen

Übung 05.b) nun Oberkörper aufrichten, beide Arme nach vorne strecken und jetzt mit der Brust zum Boden, dabei 3x bis yoll zählen

Übung 06.a) Schneidersitz; Hände umfassen die Füße, mit geradem Rücken und Blick nach oben, Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen und die Knie zum Boden ziehen, dabei 3x bis yoll zählen

Übung 07.a) aus der Ausgangsstellung von Ü06.a) Beine strecken ohne das die Hände die Füße loslassen, Brust auf die Oberschenkel, dabei 3x bis yoll zählen

Übung 08.a) Rückenlage; rechtes gestrecktes Bein mit Fußhacke und Zehen aufgestellt in die linke Hand legen, welche im rechten Winkel in Schulterhöhe vom Körper weggestreckt ist, genauso wie der Rechte; beide Schultern liegen am Boden, Blick nach rechts; dabei 3x bis yoll zählen; WH andere Seite

- Übung 09.a) Langsitz, Rücken gerade, beide Sitzbeinhöcker werden fest zum Boden gedrückt, nun linkes Bein anwinkeln (Knie bei Schulter) Fuß außen neben dem rechten Oberschenkel, und mit dem rechten Arm das Knie fest zum Körper ziehen, dabei 3x bis yoll zählen, WH a.S.
- Übung 10.a) Kerze; gestreckte Beine, dabei bis yoll zählen,
- Übung 10.b) Beine abwinkeln, Fußsohlen berühren sich, dabei 2x bis yoll zählen,
- Übung 10.c) Pflugstellung (Yoga); Knie berühren die Stirn, Fußballen den Boden, Arme gestreckt, sodass Fingerspitzen die Zehen berühren, dabei 3x bis yoll zählen
- Übung 11.a) Seitenlage, linke Hand hält linken Fuß, sodass Bein angewinkelt ist und Knie und Knie sich berühren, rechte Hand umfasst rechtes Sprunggelenk und zieht abgewinkeltes Bein mit Ferse zum Gesäß; dabei sollte das rechte Knie den Boden berühren, 3x bis yoll zählen; WH a.S.
- Übung 12.a) Rückenlage, Hände am Bauch verschränken, Beine anwinkeln, Knie fest zusammendrücken, und nun 2x Knie links und rechts zum Boden drücken; Schultern sollten dabei am Boden bleiben; langsames Tempo bis nett zählen
- Übung 13.a) Hocksitz (Ferse am Boden), gerader Rücken, Blick geradeaus, 3x bis yoll zählen
- Übung 13.b) Hocksitz, Gesäß auf den Fersen, Hände auf den Knie, 3x bis yoll zählen
- Übung 13.c) Hockstand, Hände auf Knie, dabei 3x bis yoll zählen
- Übung 13.d) Beine (Knie durchgestreckt), Handflächen am Boden vor oder neben oder hinter den Füßen, 3x bis yoll zählen

dann

langsam aufrichten, dabei mit den Armen großen Bogen über den Kopf beschreiben und einatmen bis Arme in Schulterhöhe (von oben herab), dann ausatmen bis Arme neben Oberschenkel sind;

- Übung 14.a) Füße eine Fußlänge auseinander; Hände stützen in der Hüfte (Daumen vorne) und nun 2x Hüftkreisen nach links und 2x nach rechts, dabei bis yodoll zählen
- Übung 14.b) Körperdrehen mit gestreckten Armen (wie beim Aufwärmen) nur langsames Tempo, dabei bis nett zählen
- Übung 14.c) Körperdrehen mit gestreckten Armen über Kopf (wie beim Aufwärmen) nur langsames Tempo, dabei weiter bis yodoll zählen
- Übung 14.d) Stand wie bei Ü14.a) und dabei Armkreisen, 2x vorwärts, 2x rückwärts, dabei bis nett zählen
- Übung 14.e) nun paralleles Kraulen, 2x vorwärts, 2x rückwärts, dabei weiter bis yodoll zählen
- Übung 15.a) Myongsang; Einbeinstand links, rechter Fuß wird mit der linken Hand vor der Hüfte gehalten, rechte Hand (offen), Daumen drückt leicht zum Solarplexus, dabei 2x bis yodoll zählen, Seitenwechsel
- Übung 16.a) Fuß- und Händekreisen, wie beim Aufwärmen 4x nach innen und 4x nach außen, dabei bis yodoll zählen; Fußwechsel
- Übung 16.b) wie beim Aufwärmen Hände und Füße ausschütteln, dabei bis yoll zählen (dasott ist für Fußwechsel)

Kommando: charyot – dyrodora – Kleidung richten – dyrodora – charyot sabumnim (bzw. kwangsamnim) kyongre – he san (Abgang)